

## Kỷ luật một cách lạc quan cho trẻ em

### Dùng kỷ luật cho trẻ em

- Mục đích của kỷ luật là dạy cho trẻ em về những luật lệ và giá trị của xã hội chúng ta và giúp chúng trở nên tự kỷ luật để trở thành những người lớn sung sướng và biết nhận bốn phạt.
- Tổ chức Bảo Vệ Trẻ Em vùng Peel tin là nên dùng những cách kỷ luật hữu hiệu hơn là đánh đập hay những hình thức kỷ luật có tính cách vũ lực có thể gây những nguy hại về thể chất, cảm xúc và sự tăng trưởng.
- Ngay cả những câu mắng có thể làm tổn thương đến cảm xúc của đứa trẻ. Thí dụ, những lời mắng như “mày hư” có thể làm hại đến lòng tự tin của đứa trẻ.

### Tạo dựng những mối liên hệ

- Trước khi quý vị có thể áp dụng kỷ luật với con, quý vị phải tạo dựng một mối liên hệ về tình yêu và sự tin tưởng.
- Thời trẻ thơ là thời gian tốt nhất để tạo dựng một mối liên hệ với con cái, nhưng không bao giờ quá trễ để bắt đầu.
- Xây dựng mối liên hệ cha mẹ với con cái bằng tình thương, những vuốt ve dịu dàng, chia sẻ thời giờ với nhau, tôn trọng những cảm nghĩ của cháu, giữ lời hứa, xin lỗi khi cần và vui chơi với cháu.

### Thiết lập một thói quen

- Thói quen hàng ngày giúp các trẻ em ở mọi lứa tuổi cảm thấy an toàn và bảo đảm.
- Giữ những giờ ăn, những hoạt động trước khi đi ngủ và những hoạt động mỗi tuần giống nhau để tạo một sự đều đặn trong cuộc đời của đứa trẻ.
- Cuối ngày là lúc có nhiều căng thẳng cho cha mẹ và con cái. Đây là lúc hầu hết những sự đụng chạm xảy ra. Tránh những khủng hoảng vào cuối ngày bằng cách giữ thói quen trước khi đi ngủ, quý vị có thể chơi với cháu một cách yên tĩnh để giúp cháu được thư thái tâm hồn.

### Những điều đáng nhớ

- Trẻ em thường không nhớ lâu. Nhẹ nhàng nhắc nhở chúng về những luật lệ để giúp chúng học hỏi.
- Cho cháu một món đồ chơi hay bảo cháu làm một việc khác để cháu không chú ý đến việc không tuân theo những luật lệ.

### Chuyển hướng và những cơn dỗi

- Nếu đứa con của quý vị bị căng thẳng hay và không thể giải quyết một vấn đề, hãy thử một hoạt động khác. Việc này sẽ giúp cháu giảm được những cơn dỗi.
- Nếu đứa trẻ bắt đầu không thể kiềm chế được cơn dỗi, quý vị hãy lại gần và quàng tay ôm lấy cháu.
- Nếu việc ôm đứa trẻ càng làm cho cháu giận dữ hơn, hãy bỏ tay ra, giữ bình tĩnh, và chờ cho đến khi cháu nguôi cơn giận.
- Những cơn dỗi làm cho trẻ em sợ hãi. Hãy sẵn sàng để an ủi chúng sau đó.

### Những hậu quả

#### *Những tình trạng an toàn*

- Hãy để cho trẻ em rút kinh nghiệm từ những hậu quả do hành động của chúng nếu việc làm này an toàn.
- Thí dụ, “nếu con chơi mà cứ tiếp tục ném những 'blocks', thì bố mẹ sẽ cất những 'blocks' này đi”.
- Quý vị theo đúng lời và đem cất các 'blocks' nếu cháu tiếp tục ném các 'blocks' này.
- Hành động này giúp trẻ em nhận biết những hậu quả do những hành động của chúng.
- Nếu con của quý vị đang làm gì không an toàn, mang cháu ra khỏi chỗ đó và giải thích cho cháu những hậu quả sau.
- Đối với nhiều cha mẹ, khi thấy đứa con chạy vào đường xe cộ, có thể sẽ làm cho họ chạy đến, túm lấy đứa trẻ và đánh nó. Sự khảo cứu cho thấy điều này không ngăn cản được tình trạng đó lại xảy ra.



- Sau khi đem đứa trẻ đến nơi an toàn, vấn tắt giải thích cho cháu về sự nguy hiểm. Việc này có thể đưa đến kết quả là giúp đứa trẻ nhận biết về sự an toàn hơn là sự trừng phạt bằng vũ lực.

### **Bắt ngồi riêng chỗ**

Nếu đứa trẻ không tỏ ra ngoan ngoãn hay không tuân theo luật lệ, hãy cho cháu ngồi riêng biệt một chỗ. Cách thức này rất hiệu quả cho những đứa trẻ từ hai cho đến 12 tuổi. Hãy theo những bước sau:

- 1) Đưa đứa trẻ đến một chỗ yên tĩnh để cháu có thể nguội dần cơn giận.
- 2) Giải thích là cháu đang phải ngồi riêng một chỗ vì không ngoan.
- 3) Khi đứa trẻ cảm thấy sẵn sàng trở lại chơi đùa, đem cháu lại chỗ chơi.
- 4) Khen ngợi đứa trẻ về sự ngoan ngoãn đầu tiên sau thời gian cháu phải ngồi riêng chỗ.

### **Ngăn ngừa tư cách xấu**

#### **Bắt đầu**

- Sửa soạn nhà cửa của quý vị thành một nơi an toàn để con cái có thể chơi đùa và thám hiểm.
- Giữ những vật nguy hiểm và có giá trị ngoài tầm tay với của trẻ em.
- Mang theo đồ chơi và đồ ăn nhẹ khi đi ra ngoài.
- Đừng để cháu quá đói, mệt mỏi hay buồn chán.

#### **Tạo những luật lệ công bằng và đơn giản**

- Định ra những giới hạn rõ ràng cho những hành vi của đứa trẻ với một vài luật lệ đơn giản.
- Chú tâm vào sự an toàn. Các luật lệ nên cho phép trẻ con được thám hiểm và học hỏi trong một môi trường an toàn.
- Đừng để ý hay chấp nhậ những lỗi lầm nhỏ.

#### **Trò chuyện**

- Hãy chắc chắn rằng đứa trẻ hiểu quý vị mong muốn điều gì.
- Giải thích lý do phải có luật lệ nếu đứa trẻ đã lớn.
- Lắng nghe những điều mà đứa trẻ nói.

#### **Lạc quan**

- Chú tâm vào những gì làm, thay vì vào những gì không làm.
- Những lời nói lạc quan có khuynh hướng làm cho trẻ con có phản ứng lạc quan.
- Chọc ghẹo, gọi tên xấu và sỉ nhục có thể làm đau lòng như bị đánh đập. Đừng bao giờ so sánh một cách tiêu cực con của quý vị với những đứa trẻ khác.

#### **Cho trẻ em thời gian để trả lời**

- Trẻ em không thích bị ngừng ngang những việc mà chúng đang thích làm.
- Cho chúng năm phút để chuẩn bị là chúng phải tắt máy truyền hình và đi ngủ hay phải dọn đồ chơi để đi ăn.

#### **Là một gương sáng tốt**

- Sống như những điều mà quý vị dạy. Thí dụ, đừng đánh trẻ vì lỗi cháu đã đánh người khác.

### **Nguồn tài liệu dành cho phụ huynh**

Phụ huynh là một công việc quan trọng nhất mà quý vị sẽ làm. Một số phụ huynh thích gặp những phụ huynh khác, học hỏi những tài năng mới, cập nhật hóa với những lời khuyên răn mới nhất về cách làm cha mẹ và một số những người cần sự trợ giúp. Muốn tìm hiểu thêm về nguồn tài liệu sẵn có cho quý vị, hãy liên lạc với khu y tế địa phương hay hỏi bác sĩ của quý vị về những nhóm và những nguồn tài liệu trong khu vực của quý vị. Hay điện thoại cho Đường Dây Trợ Giúp Các Phụ Huynh (Parents Help Line) số 1-888-603-9100 hay cho Tổ Chức Bảo Vệ Trẻ Em vùng Peel (Peel Children's Aid).

*Tập sách này được phát hành theo tài liệu từ Liên đoàn Trợ Cấp Xã Hội cho Trẻ Em ở Canada (The Child Welfare League of Canada) và "Làm Phụ Huynh Trong Đời" (Parenting for Life) được nâng đỡ bởi Tổ Chức Tài Trợ Tâm Lý của Canada (The Psychology Foundation of Canada) và công ty Kodak Canada.*

